

## **Entspannung**

## **Entspannung durch Sport und Bewegung**

Verschiedene Entspannungstechniken/-methoden können neben einem Sportangebot gegen Stress unterstützend wirken und die Entspannungsfähigkeit fördern.

**Einfache Methoden** sind z.B. Körperwahrnehmungs- und Körpersensibilisierungsübungen, Muskeldehnung/-schüttelungen, Massagen (z.B. mit Igelball, Handgeräten, Pezziball), Körperreisen, Progressive Muskelentspannung, Bewegungs-Meditation (z.B. meditativer Tanz) sowie einfache Elemente aus dem Tai Chi, Yoga etc.

**Spezielle und komplexe Elemente aus Entspannungsmethoden** wie z.B. Tai Chi, Yoga, Qi Gong, Yoga, Reiki, Eutonie, Feldenkrais, Atementspannung, Phantasiereisen etc. sollten nur nach intensiver und ausreichender Ausbildung angewandt werden.

Wer sportferne Entspannungsmethoden und-verfahren, die eher im therapeutischen Rahmen verwandt werden, wie zum Beispiel Phantasiereisen, Autogenes Training etc. anwenden will, sollte unbedingt an einer fundierten und speziellen Ausbildung teilnehmen.

Durchführungshinweise für sportnahe/breitensportorientierte Entspannungstechniken (pdf)

Übungen zur Entspannung (pdf)

Partnerübungen zur Entspannung (pdf)